

Ryba w sosie pomidorowo - kokosowym



GRUMKO



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filety rybne

czosnek

pasta pomidorowa

mleczko kokosowe

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

SKŁADNIKI: 90 dag filetów z ryby - u nas mintaj, 2 łyżki roztartego czosnku, 4 łyżki soku z limonki, 6 dag pasty pomidorowej, 3 dag mąki, 100 ml oliwy, 450 ml mleczka kokosowego. Sofrito: 1 cebula, 1 kubańska papryczka, 1/4 pęczka kolendry, 2 łodygi selera naciowego, sól i pieprz.

SPOSÓB WYKONANIA: Filety nasmarować solą, pieprzem, czosnkiem oraz sokiem z limonki. Przygotować sofrito. Posiekać cebulę, papryczki, seler. Podsmażyć na połowie oleju. Dodać posiekaną kolendrę i pastę pomidorową. Posypać mąką i gotować przez 4 minuty. Wlać mleczko kokosowe i gotować do zgęstnienia przez 15 minut. Sos precedzić i przetrzeć przez sito. Rybę usmażyć na reszcie oleju. Podawać polaną sosem.